

# すこやか倶楽部のご案内

R6年1月号

各講座  
無料です

12月25日クリスマス音楽会  
稲積記念会館 参加者 28名

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防等  
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も  
お気軽に **介護予防センターまえだ 685-3141** へお申込み下さい。

日時	会場	内容
2/5(月) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	ケンステップ  定員：25名 (×切：2/2)
2/15(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ご当地体操 定員：35名 (×切：2/14)
2/21(水) 10:00~11:00 ※いつもと曜日が変更になります。ご注意ください！	前田中央会館 (前田8条11丁目)	楽しい筋トレと脳トレ 定員：35名 (×切：2/20)
2/26(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	健康測定会 ～脳年齢や血管年齢測定を行います～ 講師：手稲区保健支援係保健師 山崎 あかね様 定員：30名 (×切：2/22)

## 『ヒートショックにご用心！』

急激な温度変化により、血圧が変動し起こる健康被害のことで、湿疹や不整脈、心筋梗塞、脳卒中を引き起こすことがあります。特に暖かい部屋から寒い脱衣所、浴室に移動することで急激な温度差が生じ、血圧が急上昇しやすくなります。浴室やトイレでヒートショックが起こりやすく、早朝の雪かきなどは温度差に加え、血圧が上昇しやすく、リスクが高くなります。入浴や雪かきの前は、家族や周りの方に声をかけるなどの工夫も必要ですね。



## 『ヒートショックの予防には』

- ①脱衣所に暖房器具を設置し、浴室内を暖めておく
  - ②お風呂の温度は38～40度に
  - ③入浴前の飲酒は控え水分補給を
  - ④湯船につかる前必ずかけ湯を
  - ⑤トイレに暖房器具を設置
  - ⑥トイレでいきみすぎない
  - ⑦雪かき前にストレッチや軽い運動を
- (情報提供 手稲溪仁会病院 リハビリレーション部 渡部 亮介)



# 川柳コーナー「ふるさと」

今回もご応募ありがとうございます。ごさいました。  
次回のテーマは「魚」です。  
2月22日迄ご応募お待ちしております。♪

古里に 帰るはうれし

友の顔

手稲山 古里の山

おもいだす

夏だけは 少し賑やか

観光地

帰るたび ふるさと少し

年老いて

お正月 帰る家なく

故郷に

ふるさととき 守ってくれてる

友がいる

## オンライン体操 「スマイルフィットネス」



- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います
- ・参加される際は、初回のみ開催日の2～3日前までにお申込み下さい

日時：①2月8日（木）

10:00～11:00

②2月19日（月）

10:00～11:00

③2月29日（木）

10:00～11:00



自宅からご参加されている様子

運動不足の  
解消に！  
自宅で一緒に  
体操しませんか？

今年も「ベルマーク」を集める『小さなことからSDGs企画』を引き続き、最寄の講座、センターで受付しております。☆ご協力宜しくお願い致します！☆

LINEで  
繋がろう！

LINEアプリQRコードでこちらを読み取り ⇒  
友達登録 ⇒画面左上グレーの星マーククリック  
⇒トークを押しコメント頂くと繋がります。

申込・連絡などがLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ  
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田



金山

011-685-3141